

## Grüne Bohnen im Speckmantel

### Zutaten für 14 Stück:

#### Für die grünen Bohnen im Speckmantel

- 400 g Bohnen
- 14 Stück Bacon

#### Für die Vinaigrette

- 100 ml [Gemüsebrühe](#)
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Butter



**Arbeitszeit:** ca. 10 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 25 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 35 Minuten

### Speckbohnen selber machen - so gehts:

#### Bohnen vorbereiten

1. Wasche die Bohnen und schneide den Stiel ab.
2. Koche sie im Salzwasser für 10 Minuten. TK-Bohnen brauchen 2-3 Minuten länger.
3. Spüle sie anschließend mit kaltem Wasser ab und lasse sie auf Küchenpapier abtropfen.

## **Bohnen mit Speck umwickeln**

1. Nimm jeweils eine Scheibe Bacon und wickel 8 Bohnen darin ein.
2. Diesen Vorgang wiederholst du, bis alle Bohnen aufgebraucht sind.

## **Speckbohnen braten**

1. Erhitze die Butter in einer Pfanne und brate die Speckbohnen darin an.
2. Sobald der Speck von allen Seiten gebräunt ist, legst du sie in eine Auflaufform und stellst sie in den auf 50°C vorgeheizten Backofen.

## **Vinaigrette als Soße zubereiten**

1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und den Knoblauch in dünne Scheiben.
2. Gib die Zwiebelwürfel, die Knoblauchscheiben und das Bohnenkraut zum Bratensud und dünste alles darin an.
3. Lösche die Gemüsemischung mit Weißweinessig und der Gemüsebrühe ab.
4. Schmecke die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer ab und lasse sie für 5 Minuten köcheln.
5. Nimm die Auflaufform aus dem Ofen und verteile die Vinaigrette über den Speckbohnen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

